

【安中市】 遠足汁(とおあしじる)／梅の香りサラダ

提供時期・地域

【とおあし汁】平成25年頃～
【梅の香りサラダ】平成後半頃～ 安中市

解 説

【とおあし汁】

毎年5月の第二日曜日に、安中市で開催される観光行事「安政遠足(とおあし)マラソン」にちなんで、安中市学校栄養士会で考案された汁ものです。『と』(とおなす=かぼちゃ)『お』(オクラ・オニオン)『あ』(油揚げ)『し』(しいたけ)の頭文字をかけた食材と地場産物食材を使い、県内産の味噌で作った汁ものです。遠足マラソンが開催される時期や学校給食ぐんまの日、全国学校給食週間などに提供される栄養満点で人気の汁ものです。

【梅の香りサラダ】

安中市には「ぐんま三大梅林」のひとつ秋間梅林があります。収穫された梅は、梅干しやジャム、梅酢などに加工され、市内の学校給食でいろいろな料理に取り入れられています。梅の香りサラダはカリカリ梅を刻んだものと野菜を手作りドレッシングであえた彩りの良いサラダです。梅を苦手とする子どもでも食べやすいサラダになっています。



材料	(分量g)	切り方
----	-------	-----

【とおあし汁】

かぼちゃ	20	さいの目
なす	20	半月斜めスライス
長ねぎ	5	小口切り
しいたけ	5	スライス
オクラ	3	小口切り
油揚げ	5	1/2カットの短冊切り湯かけ
ごま油	0.5	
厚削り	1.5	
昆布	0.3	
赤色辛みそ	4	十石みそ
白みそ	4	
水	120	

【梅の香りサラダ】

だいこん	30	細切り
きゅうり	15	輪切り
にんじん	3	細切り
カリカリ梅	2	小間切り
しょうゆ(濃口)	0.5	}
上白糖	1.1	
米酢	1	
食塩	0.1	
炒りごま	0.5	

調理法

【作り方】

- ①厚削りと昆布でだしをとる。
- ②だし汁になす、しいたけを入れて煮る。
- ③次にかぼちゃ、油揚げを入れ火を通し、みそを溶いて入れる。
- ④長ねぎ、オクラを入れて味を見て仕上げる。

※季節に応じて、地場産食材を変えて作ることもできる。

【作り方】

- ①野菜はそれぞれボイルして、水を切って冷やしておく。
- ②水気を絞った野菜とカリカリ梅とドレッシングであえる。
- ③仕上げに炒りごまをふり入れて仕上げる。

レプリカ作成日	令和 3 年 11 月 18 日
---------	------------------

献立提供協力者	安中市立第二中学校 中嶋洋子
---------	-------------------

レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員
-----------	----------